


# ABRIL | COLEGIO SANTA GEMA ( sin frutos secos y proteína LTP )

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>1P ARROZ CON ACEITE DE OLIVA 2P LOMO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>1</b></p>	<p>1P ARROZ CON ACEITE DE OLIVA 2P LOMO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>2</b></p>	<p>1P CREMA DE CALABACÍN 2P POLLO A LA PLANCHA GU PEPINO ALIÑADO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>3</b></p>	<p>1P GARBANZOS CON VERDURAS* 2P TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 ) GU MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>4</b></p>	<p>1P ESPAGUETIS sin soja ni mostaza A LA NAPOLITANA ( 1, 3, 7 ) 2P PESCADO DE MERCADO DEL DIA ( 4 ) GU CEBOLLA ESCALIVADA PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>5</b></p>
<p>1P CREMA DE VERDURAS* 2P TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 ) GU PEPINO ALIÑADO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>8</b></p>	<p>1P ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS* 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3 ) GU TIRAS DE PIMIENTO ROJO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>9</b></p>	<p>1P PASTEL DE CARNE ( 1, 3, 7, 12 ) 2P GALLO SAN PEDRO AL HORNO ( 4 ) GU ARROZ SALTEADO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>10</b></p>	<p>1P SOPA DE COCIDO sin soja ni mostaza ni apio ( 1, 3 ) ( 1, 3 ) 2P COCIDO MADRILEÑO (garbanzos, ternera, pollo) GU PATATA HERVIDA PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>11</b></p>	<p>1P MENESTRA DE VERDURAS * 2P RAGOUT DE PAVO SIN apio GU PATATAS FRITAS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>12</b></p>
<p>1P MACARRONES CON SOFRITO* sin soja ni mostaza ( 1, 3, 7 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>15</b></p>	<p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO AL HORNO GU PEPINO ALIÑADO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>16</b></p>	<p>1P ALUBIAS PINTAS 2P MERLUZA A LA PLANCHA ( 4 ) GU MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>17</b></p>	<p>1P ARROZ TRES DELICIAS * 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA ( 3 ) GU PEPINO ALIÑADO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>18</b></p>	<p>1P PASTA sin soja ni mostaza SALTEADO CON HORTALIZAS* ( 1, 3, 7 ) 2P TERNERA EN SALSA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>19</b></p>
<p>1P ARROZ CON ACEITE DE OLIVA 2P TORTILLA CASERA DE PATATAS CON CEBOLLA ( 3 ) GU PEPINO ALIÑADO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>22</b></p>	<p>1P VICHYSOISE (crema de leche, puerros y patatas) ( 7 ) 2P PIZZA CASERA MARGARITA ( sin tomate) ( 1, 7 ) GU PATATA "AL CALIU" PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>23</b></p>	<p>1P ENSALADILLA RUSA * con mayonesa opcional ( 3, 4 ) 2P LOMO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3 ) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>24</b></p>	<p>1P ARROZ CINCO DELICIAS * 2P POLLO A LA PLANCHA GU MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>25</b></p>	<p>1P PATATAS GUIADAS 2P PESCADO DE MERCADO DEL DIA ( 4 ) GU MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>26</b></p>
<p>1P LACITOS sin soja ni mostaza A LA NAPOLITANA ( 1, 3, 7 ) 2P ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA* sin soja ( 1, 12 ) GU PEPINO ALIÑADO PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>29</b></p>	<p>1P GUISANTES HERVIDOS CON PATATAS 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR NATURAL ( 7 )</p> <p><b>30</b></p>	<p><b>LTP ( frutas y verduras peladas y lavadas*)</b> <b>ALIMENTOS A EVITAR:</b> <b>FRUTA:</b>Melocotón, albaricoque, cereza, manzana, ciruela, fresa, pera, uva, limón, naranja, mandarina, plátano, kiwi, frambuesa, mora y granada. <b>HORTALIZAS:</b>Col, coliflor, brócoli, repollo, espárrago, lechuga, tomate, zanahoria, apio, perejil y nabo <b>LEGUMBRES:</b>Lentejas, judías blancas, cacahuete, soja, habas. <b>SEMILLAS Y ESPECIAS:</b>Mostaza, lino, azafrán e hinojo.</p>		

**DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES**

# TU DIETA DIARIA

completa tu alimentación con una cena adecuada



## ¿QUÉ COMEMOS PARA CENAR?

Prepara la cena con alimentos que no se hayan consumido en la comida elaborados de forma ligera y simple

SI HAN COMIDO

PUEDEN CENAR

Verduras y hortalizas	Verduras y hortalizas crudas o cocinadas
Patata o boniato	Pasta, arroz, pan u otros cereales
Pasta, arroz, pan u otros cereales	Patata o boniato
Legumbres	Pescado, huevo o carne
Carne blanca o roja	Pescado, huevos o legumbres
Pescado blanco o azul	Carne blanca, huevos o legumbres
Huevos	Carne blanca, pescado o legumbre
Fruta Fresca	Fruta Fresca o lácteo
Lácteo	Fruta Fresca

OFRECEMOS MENÚS...



RECETA DE TEMPORADA



## GAZPACHO de Tomate y fresas

**TIEMPO**  
15 min

**RACIONES**  
4 personas

**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

- 700 g de fresas
- 500g de tomate
- 1 pepino
- 1 pimiento verde "italiano"
- 1 cebolleta pequeña
- 1/2 ajo
- 75 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

### ELABORACIÓN

Lavar bien los tomates y las fresas. Cortar los tomates en trozos grandes, las fresas en cuarteles, y ponerlas en un cuenco grande.

Añadimos el pepino, el pimiento, la cebolla y el ajo al cuenco con los tomates y las fresas. Utilizar una batidora para triturar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.

Incorporamos el aceite de oliva y el vinagre en el cuenco. Mezclar bien para combinar todos los ingredientes.

Ajustar de sal y pimienta. Dejar reposar en la nevera durante al menos dos horas para que los sabores se mezclen bien y se enfríe el gazpacho.

Antes de servir, remover bien el gazpacho y asegurarte de que está suficientemente frío. Servir en cuencos individuales y decorar con algunas fresas y hojas de menta para darle un toque fresco.